

## < 服装に関して >

基本的には以下の2点を考慮した服装が必要です。

- 防寒対策
- 紫外線対策

ただし、当日の天候によって調整が必要です。以下をご参考ください。

※下半身はウェットスーツ着用が前提です。

---

### ☀ 晴れの日(暖かい日) ☀

晴天時は紫外線が非常に強いため、冬でも油断せず対策を行いましょう。船上で過ごす時間が長いため、ダイビングよりも日焼けしやすくなります。

また、昼間は暖かくても夕方以降は寒くなることもあるため、脱ぎ着で調整できる服装がおすすめです。

### 服装例

- 半袖、ロンT
- ラッシュガード
- 撥水性能付きのボートコート
- 紐付き帽子
- サングラス
- サンダル(ギョサン)

### ポイント

- 日焼け止めをこまめに塗る。
  - UV効果のあるリップクリームを使用する。
  - 目薬があると便利です。
-

## ☁ 曇りの日・雨の日(寒い日) ☂

曇天や雨の日は寒さが厳しくなることもあります。防寒対策を重視した服装を心掛けてください。曇りでも紫外線対策は必要です。特にスイム後は冷えやすいので注意が必要です。  
※天気予報で最高気温が20℃未満の場合、船上はかなり寒いと想定してください。

### 服装例

- 暖かいインナー(例:ユニクロのヒートテック)
- フリースや薄手のダウンジャケット
- 撥水性能付きのボートコート
- ニット帽
- ネックウォーマー
- サングラス(曇り用があれば尚良)
- サンドル(足元を暖かくする工夫をすると良い)

### ポイント

- 重ね着を活用し、しっかり防寒。
- 日焼け止めを忘れずに塗る。曇りでも紫外線があります。
- 手袋、靴下、長靴があるとさらに防寒効果が高まります。
- スイム後は速乾タオルで体を拭き、すぐに上着を羽織る。

---

### < 持ち物に関して >

- 日焼け止め
  - 目薬
  - サングラス
  - UV効果のあるリップクリーム
  - 酔い止め薬(多めに持参すると安心)
  - タオル(体を拭く用、小物を拭く用の2枚以上あると便利)
  - コンパクトに畳める予備の上着
  - 携帯電話(落下防止と防水対策をしっかりと)
  - 昼食(船内でお湯を使うことができます)
  - 飲み物(少し多めに持参すると安心)
  - おやつ(食べすぎ注意)
-

## < 装備に関して >

### ウェットスーツ

- 厚さ: 5mmフルスーツ、または6.5mmフルスーツがおすすめ。  
※6.5mmツーピースやドライスーツは浮力が大きく、スイム時に扱いが難しい場合があります。
- 素材: 暖かい順に、両面スキン > 片面スキン > 両面ジャージ。  
※トイレ時の着脱を考えると胴切りタイプが便利です。

### フィン

- 短めで取り回しの良いフィンを推奨(例: GULL ミューフィン、スーパーミューなど)。
  - スキンダイブ用モノフィンやカーボンフィンは禁止です。
  - 素足で使用する場合は、フィンサポートを使用すると脱げ防止に役立ちます。
-